*«22» жовтня 2021 року*

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ**

**З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Тема №22. Правила техніки безпеки під час занять з м'ячем. Організовуючі вправи. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем. Вправи з великим м'ячем. Рухлива гра.**

**Інвентар: м’яч футбольний**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина  уроку | Зміст уроку | Дозування | ОМВ |
| І Підготовча частина  ІІ  Основна частина    ІІІ  Заключна частина | 1. Інструктаж з техніки безпеки.  І Загально-розвивальні вправи у русі.  Ходьба:  -на носках руки уверх;  -на п’ятах руки за голову;  -на зовнішній стороні ступні руки на поясі;  -у напівприсіді;  -присіді руки за головой.  Біг у повільному рівномірному темпі.  Спеціально-бігові та стрибкові вправи:  -біг правим (лівим) боком приставними кроками;  -стрибки на одній (лівій, правій) нозі.  Ходьба.  ІІ Загально-розвивальні вправи на місці.  1.**В**ихідне **п**оложення - руки на поясі,  ноги на ширині плечей. На кожний  рахунок нахили головою уперед, назад,  вліво, вправо.  2. В.п. - права рука уверх, ліва унизу. На кожний рахунок зміна положення рук.  3. В.п. - руки унизу. На рахунок  1-4 – 4 круги рук уперед;  5-8 – 4 круги рук назад;  4. В.п.- руки на поясі, ноги на ширині плечей. Нахили тулуба:  на рахунок 1 – нахил тулуба уперед;  2 - назад;  3 - вліво;  4 - вправо.  5. В.п.- руки уперед-вбік, ноги на ширині плечей. На рахунок  1 –права нога дістає до лівої  руки;  2 – в.п.;  3 - ліва нога дістає до правої  руки;  4 - в.п.  6. В.п. – руки униз, носки, п’ятки разом.  На рахунок 1-10 –зробити 10  нахилів уперед, руками  дістати до підлоги.  7. В.п. – руки за голову, носки, п’ятки  разом.  На рахунок 1-10 –зробити 10  присідань.  8. В.п. – руки на поясі, носки, п’ятки  разом.  На рахунок 1-10 –зробити 10  стрибків на місці на двох ногах.  9. В.п. – о.с.  На рахунок 1 - руки уперед-вгору  піднятися на носки (вдих)  2 - опускаючись на всю  ступню руки через сторони-  униз (видих).  1.Зупинки м’яча, що котиться,  підошвою:  -на місці;  -в русі.  2.Зупинки м’яча, що котиться,  внутрішньою стороною ступні.  3.Удари внутрішньою стороною  ступні по м’ячу, що котиться.      Ходьба – вправи на відновлення дихання. | 2 хв.  5 хв.  5 хв.  3\*8 разів  3\*8 разів  3\*8 разів  2\*8 разів  3\*8 разів  1\*8 разів  4 хв.  4 хв.  5 хв.      9 хв. | добре самопочуття, суворо виконувати правила заняття,  поточний метод  руки прямі, дивитись уперед  спина пряма  дистанція 1 метр  по діагоналі зали  на носках, ноги прямі  чітке виконання команд,  2 шеренги  руки прямі, зажаті у кулаки  ноги прямі  ноги у колінах не згибати  спина пряма  стрибати на носках  Робота в парах  спортивне життя школи, стенды в спортзал, физкультурные стенды, физкультура, стенды для школ, школьные стенды, стенди в спортзал, фізкультурні стенди, фізкультура, стенди для шкіл, шкільні стенди, правила поведінки у спортивному залі, правила поведения в спортивном зале, Україна, Украина, оформление спортивного зала, инвентарь для спортивного зала, оформлення спортивного залу, інвентар для спортивного залу, лучшие спортсмены, кращі спортсмени, техніка безпеки, правила техніки безпеки,  робота ніг: винести назустріч м’ячу розслаблену ногу з піднятим догори носком. Коли м’яч торкнеться ноги, треба сповільнити його рух, згинаючи ногу, притиснути підошвою  робота ніг: розвернути стопу назовні на чверть оберту та винести назустріч м’ячу розслаблену ногу, відчути дотик м’яча (відвести ногу, сповільнити його рух)  робота ніг: роблячи удар, треба опорну ногу трохи зігнути в коліні, поставити збоку за 10-15 сантиметрів від м’яча на одному рівні з ним. Ударну ногу повернути центром внутрішньої сторони ступні до м’яча та пробити у бік цілі (не забути під час удар трохи підняти вгору носок ударної ноги)  Самопочуття, аналіз уроку, побажання гарного дня. |